



Campania "Protejează-ți sănătatea! Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!"

Februarie 2020



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a
sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
-pentru distribuție gratuită-



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE STĂRI DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

**Acest material se adresează femeilor însărcinate
sau celor care doresc să devină mame**

Ce este sănătatea reproducerii?

O bună stare fizică, mentală și socială, nu doar în sensul absenței bolii sau a infirmității, ci în toate aspectele referitoare la sistemul reproductor.

Sănătatea reproductivă se referă la faptul că oamenii sunt capabili să aibă o viață sexuală fără consecințe negative și că au dreptul și capacitatea de a decide ei înșiși cu privire la aceasta.

O sarcină sănătoasă depinde de starea sănătății tale încă dinainte de a rămâne însărcinată !

RECOMANDĂRI PENTRU O SARCINĂ SĂNĂTOASĂ

Dacă intenționezi/există probabilitatea să concepi un copil, trebuie să cunoști care comportamente pot afecta sănătatea ta sau a copilului.

A. În etapa de preconcepție:

- Discută cu medicul înainte de a concepe un copil!
- Consultă-te cu partenerul tău înainte de a lua decizii!
- la în considerare cele mai importante 5 recomandări pentru îmbunătățirea stării tale de sănătate:
 - Renunță complet la fumat și consum de băuturi care conțin alcool
 - Dacă ai o condiție medicală preexistentă, asigură-te ca o ai sub control medical
 - Informează-ți medicul cu privire la toate medicamentele și suplimentele alimentare pe care le utilizezi

- Asigură-te că ești vaccinată conform recomandărilor și ai efectuate toate testările de care ai nevoie (pentru cancer de col uterin, infecții cu transmitere sexuală, inclusiv HIV)
- Evită contactul cu substanțe toxice sau materiale care ar putea cauza infecții - nu veniți în contact cu substanțe chimice sau cu dejectii ale animalelor de casă sau rozătoarelor
- la în calcul necesitatea unui consult genetic!

B. În timpul sarcinii:

Asigură o bună stare de sănătate atât ție cât și copilului tău pe toată perioada sarcinii!

- Alegeți-vă medicii care vă vor monitoriza pe tot parcursul sarcinii (ex: medic de obstetrician-ginecolog, medic de familie)!
- Urmați sfatul medicului în ceea ce privește controalele medicale periodice precum și recomandările acestuia referitoare la suplimentele nutriționale necesare în timpul sarcinii!
- Adoptă o dietă sănătoasă și adecvată perioadei de sarcină. În acest sens consultă medicul care te monitorizează!
- Renunță complet la fumat și consum de băuturi care conțin alcool!
- Fiți active fizic pe tot parcursul sarcinii!
- Monitorizează-ți constant greutatea corporală!
- Puteți alege și este util să urmați cursuri pentru pregătirea în vederea nașterii, alăptării și a exercitării îndatoririlor de părinte.

COMPLICAȚIILE ÎN TIMPUL SARCINII:

reprezintă probleme de sănătate care apar în timpul sarcinii. Ele pot implica sănătatea mamei, a copilului sau a ambilor.

Este recomandat să vă adresați medicului dacă aveți următoarele simptome:

- Sângerari sau scurgeri de lichide din vagin
- Inflamația bruscă sau severă a feței mâinilor sau degetelor
- Dureri de cap severe sau de lungă durată
- Disconfort, durere sau crampe în abdomen
- Febră, frisoane
- Vărsături sau greață persistentă
- Disconfort, durere sau arsură la urinare
- Amețeală, vedere încețoșată
- Copilul se mișcă mai puțin decât în mod normal (după 28 săptămâni de sarcină)
- Gânduri sau idei de a face rău copilului sau dvs.



ÎNTREBĂRI FRECVENTE

1. Este sigur să utilizezi medicamente când ești însărcinată?

R: *Totdeauna cere sfatului medicului înainte de a întrerupe sau începe să utilizezi un medicament.*

2. Vaccinarea este permisă în timpul sarcinii?

R: *Vaccinurile vă protejează organismul contra bolilor periculoase, însă unele dintre vaccinuri sunt contraindicate în sarcină. Pentru informații suplimentare, consultați medicul de familie.*

3. Administrarea vitaminelor este utilă în timpul sarcinii?

R: *Administrarea vitaminelor se face numai cu și la recomandarea medicului care vă monitorizează.*

4. Este bine să folosim minerale, produse din plante medicinale, sau aminoacizi în timpul sarcinii?

R: *Nu există dovezi că acestea sunt sigure pentru sănătate în perioada sarcinii, așa încât este recomandat să fie evitate.*